

تأثیر مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس

www.ketab.ir

معصومه یونسی

سرشناسه	: یونسی، معصومه، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	: تاثیر مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس / معصومه یونسی.
مشخصات نشر	: تهران: آرنا، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۳ ص.
شابک	: 978-622-2911-35-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: مهارت‌های اجتماعی Social skills اعتماد به نفس Self-confidence
رده بندی کنگره	: ۶۹۱HM
رده بندی دیویی	: ۳۴/۳۰۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۳۸۸۹۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیا



نشر آرنا

عنوان	: تاثیر مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس
مؤلف	: معصومه یونسی
ناشر	: آرنا
طرح جلد	: نیایش مهرگویان
چاپ	: اول ۱۴۰۱
شمارگان	: ۵۰۰ نسخه قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۱-۱۳۵-۵

www.arnapub.com

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه.....
۱۵	فصل اول: مهارت‌های اجتماعی و راهکارهای تقویت آن.....
۱۷	مهارت‌های اجتماعی.....
۲۲	چرا مهارت‌های اجتماعی اهمیت بالایی برخوردار هستند؟.....
۲۴	دلایل نقص در مهارت‌های اجتماعی.....
۲۴	افسردگی و مهارت‌های اجتماعی.....
۲۵	اضطراب و تأثیر آن بر مهارت‌های اجتماعی.....
۲۵	مهارت‌های زندگی.....
۲۶	مهارت‌های ارتباطی و بین فردی.....
۲۶	تصمیم‌گیری و حل مسئله.....
۲۶	تفکر خلاق و تفکر انتقادی.....
۲۶	خودآگاهی و همدلی.....
۲۶	جسارت و منانیت.....
۲۶	تاب‌آوری و توانایی مواجهه با مشکلات.....
۲۷	اعتماد به‌الکل.....
۲۷	اختلال بیش‌فعالی.....
۲۸	چرا برخی افراد فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند؟.....

- ۲۸ اهمیت مهارت‌های اجتماعی در دوران کودکی.
- ۲۹ پیامد‌های ناشی از عدم رشد مهارت اجتماعی.
- ۳۲ چگونه مهارت‌های اجتماعی را به کودکان آموزش دهیم؟
- ۳۶ برخی از راهکارهای تقویت مهارت اجتماعی.
- ۳۶ مانند یک فرد اجتماعی رفتار کنید.
- ۳۶ قدم‌های کوچک بردارید.
- ۳۶ سوالات باز بپرسید.
- ۳۶ دیگران را تشویق کنید که درباره خودشان صحبت کنند.
- ۳۶ ایجاد اهداف برای خودتان.
- ۳۷ ارائه تعریف سخاوتمندانه.
- ۳۷ خواندن کتاب درباره مهارت‌های اجتماعی.
- ۳۷ تمرین رفتارهای خوب.
- ۳۷ توجه به زبان بدن.
- ۳۷ افکار منفی را شناسایی و جایگزین کنید.
- ۳۸ پیوستن به گروه‌های پشتیبان.
- ۳۸ به آنها لبخند بزنید.
- ۳۸ حرف دیگران را تکرار کنید و سؤال بپرسید.
- ۳۹ همدلی کنید.
- ۴۰ به عکس‌العمل‌های دیگران نسبت به خودتان، دقت کنید.
- ۴۰ اشتباهاتتان را بپذیرید.
- ۴۰ خوش رفتاری را در خودتان تقویت کنید.
- ۴۰ به پاهایتان بیشتر توجه کنید.
- ۴۰ از وقایع جاری مطلع باشید.
- ۴۱ مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی‌تان را تقویت نمایید.

- ۴۱ از کیفیت ارتباطات کلامی تان آگاه باشید.
- ۴۱ ۱۰ نکته برای تقویت مهارت های ارتباطی.
- ۴۱ یک شنونده واقعی باشید.
- ۴۲ حس همدردی خود را تقویت کنید.
- ۴۲ مختصر و مفید باشید.
- ۴۲ شنونده خود را بشناسید.
- ۴۲ تمام حواس خود را معطوف به فرد کنید.
- ۴۲ سوال مطرح کنید و چند بار بیرسید.
- ۴۳ داستان تعریف کنید.
- ۴۳ آمادگی ذهنی برای شروع و مدیریت گفتگوی کوتاه.
- ۴۳ پرهیز از بیان کلمات غیر ضروری در مکالمه ها.
- ۴۴ به زبان بدن دقت کنید.
- ۴۴ زبان بدن.
- ۴۴ نقش بازی های رایانه ای در کسب مهارت های اجتماعی نوجوانان.
- ۴۶ نقش مهارت های اجتماعی و کمرویی افراد.
- ۴۸ نتیجه گیری.
- ۵۱ فصل دوم: یادگیری مهارتها و افزایش اعتماد به نفس.
- ۵۳ مقدمه.
- ۵۴ چند اصل اعتماد به نفس در حوزه روابط اجتماعی.
- ۸۰ چند اصل اعتماد به نفس در حوزه کار.
- ۱۰۱ چند اصل اعتماد به نفس در حوزه پیشرفت شخصی.
- ۱۱۹ چند اصل اعتماد به نفس در حوزه سلامت.
- ۱۳۳ تأثیر اعتماد به نفس در زندگی.

مقدمه

داشتن مهارت اعتماد به نفس یکی از لازمه های زندگی اجتماعی است. ما از کودکی تا آخرین روزهای زندگی خود به داشتن این مهارت نیاز داریم. زیرا این موضوع ارتباط بسیار مستقیمی با کیفیت و موفقیت زندگی ما دارد. در بسیاری از مواقع نبود اعتماد به نفس می تواند مسیر زندگی یک شخص را تغییر داده و از رسیدن به موفقیت بازدارد. اعتماد به نفس ایزاری است که می توانید در زندگی روزمره برای هر کاری مثل افزایش اطمینان به خود، مدیریت ترس ها و انجام کارهایی که واقعا برایتان مهم هستند، از آن استفاده کنید، اما تعداد کمی از افراد می دانند اعتماد به نفس مثل یک عضله است و برای تقویتش باید همیشه از آن استفاده کرد، یعنی اگر آن را به کار نبرید، تحلیل خواهد رفت.

اعتماد به نفس را نوعی نگرش تعریف کرده اند که به فرد اجازه می دهد دیدگاه واقعی و مثبتی نسبت به خود داشته باشد و سبب میشود فرد به تواناییهای خود اعتماد کند و احساس کنترل بر زندگی داشته باشد. بنابراین یکی از نیازهای اساسی انسانها در تمام مراحل زندگی داشتن میزان معینی از اعتماد به نفس است.

بیشتر روانشناسان بر این باورند که مهارتهای اجتماعی مجموعه رفتارهای فراگرفته و قابل قبولی است که فرد را قادر می سازد با دیگران رابطه مؤثر داشته باشد و از عکس العملهای نامعقول اجتماعی خودداری کند اجزاء مهارت را فرایندهای واحدی نظیر نگاه، تکان دادن سر، یا رفتارهایی در روابط اجتماعی مانند سلام و خداحافظی تشکیل می دهند. فرایندهای اجتماعی به توانایی فرد در ایجاد رفتار ماهرانه براساس قواعد و اهداف مربوطه و در پاسخ به بازخوردهای

اجتماعی اشاره دارد. این تمایز نیاز فرد را به نظارت بر موقعیتها و تغییر رفتار در برابر واکنش سایر افراد میسازد. یکی از دلایل اصلی که سبب میشود افراد محبوبیت نداشته باشند این است که این افراد مهارت‌های اجتماعی مناسبی که می‌تواند آنها را دوست داشتنی جلوه دهد، ندارند. آنها در یک وضعیت دوسویه گرفتارند. از طرفی، افراد بی‌دقت فرصتی برای تمرین مهارت اجتماعی نمی‌یابند و از طرف دیگر آنهایی که در مهارت‌های اجتماعی ضعیف هستند قادر به برقراری دوستی نیستند.

مهارت اجتماعی را می‌توان شامل: مهارت در تشخیص احساس‌های خویش، مهارت کنترل خویش، مهارت در ارتباط کلامی، مهارت در همدلی و همدردی، مهارت در ارتباط با گروه، مهارت در تشخیص خصوصیات گروه، جرئت ورزی و... دانست. مهارت اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود، رفتارهایی که شخص می‌تواند با دیگران به نحوی ارتباط برقرار کند که به مرور پاسخ‌های مثبت و پرهیز از پاسخ‌های منفی بینجامد. ارتباط یکی از مهمترین زمینه‌های سلامت زندگی اجتماعی و منشأ فرهنگ و به عنوان زمینه و مبنای حرکت و ارتقای انسانی است که اگر ویروسی شود، بی‌شک پایه اصلی زندگی می‌لغزد و رضایت از آن محو می‌شود. در این میان ارتباط موثر با دیگران، مهارتی است که انسان را در موقعیت ممتاز و بهتری قرار می‌دهد و دستیابی به موفقیت و خوشبختی را سهل تر می‌سازد. ارتباط موثر رابطه ای است که در آن شخص به گونه‌ای عمل می‌کند که در آن علاوه بر اینکه خودش به خواسته‌هایش می‌رسد، افراد مقابل نیز احساس رضایت دارند. بسیاری از محققان اتفاق نظر دارند که مهارت‌های اجتماعی آموختنی هستند.

اعتماد به نفس و عزت نفس شالوده‌ی شخصیت و از بحث‌های اساسی در امر تربیتی و مشاوره و روان‌درمانی است. گاهی دیده می‌شود که پدر و مادرها و گاه حتی آموزگاران و دبیران تعریفی اسطوره‌ای از انسان سالم و دارای اعتماد به نفس برای فرزندان و دانش‌آموزان خود ترسیم کرده‌اند که یافتن و رسیدن به آن افسانه‌ای بیش نیست و کودک و نوجوان و جوان، به دنبال رسیدن به آن کمال، چنان در مسیرهای محال درمانده‌اند که کاری جز یأس و ناامیدی و در خود ماندن نمی‌یابند. حال آن‌که داشتن اعتماد به نفس و باور خود و داشتن عزت نفس به دنبال تعریفی درست از آن و یافتن مسیری منطقی برای کنکاش درون و دست برداشتن از

مقایسه‌های سراپا نادرست است. چرا که باید دریابیم اعتماد به نفس به معنای برتری جویی نسبت به این و آن نیست و با معیارهای بیرونی سنجیده نمی‌شود. اعتماد به نفس سفر به درون و یافتن توانمندی‌ها و محدودیت‌ها و بالنده‌تر کردن خود در زمینه‌هایی است که خودآگاهانه و با شور و شغف به دنبال آن بوده‌ایم. اما در این جهان پر آشوب و پر دغدغه، آیا چون پدر و مادر-ها، به هر دلیل در رشد دادن اعتماد به نفس در فرزندان خود ضعف‌ها یا غفلت‌هایی داشته‌اند دیگر امیدی به بهبود این اعتماد به نفس و احترام به خود نیست؟ بر ماست که از امروز مسئول جبران نقص‌های اعتماد به نفس خود باشیم و بر عزت نفس خویش بیافزاییم و دیگر پدر و مادر را عامل همه‌ی مشکلات خود ندانیم. البته افزایش اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی به معنای مواجه نشدن با خطرات اجتماعی نیست بلکه مقابله‌ها را پخته‌تر و گزند و آسیب را کاهش می‌دهد.

داشتن یا نداشتن مهارت‌های اجتماعی در زندگی روزمره شما و در محیط‌های خانوادگی، کاری و بین دوستان تأثیری تعیین کننده دارد. بنابراین یادگیری و توسعه این مهارت‌ها در خود، برای دستیابی به روابط مطلوب و رضایت بخش با دیگران ضروری است.

مزایای بسیاری وجود دارد که با داشتن مهارت‌های اجتماعی به دست خواهید آورد. به عنوان مثال، از دستیابی به اهداف خود منع نخواهید شد و می‌دانید چگونه با در نظر گرفتن علایق، نیازها و احساسات دیگران، خود را ابراز کنید.

مهارت‌های اجتماعی همچنین به شما کمک می‌کند تا آنچه را که می‌خواهید به دست آورید، ارتباط رضایت‌بخشی با دیگران برقرار کنید، و عزت نفس بالایی کسب کنید.